શ્રી.

મહિલા ઉપયોગી.

ભાષણમાળા.

પ્રગટ કર્તા.

શ્રી માંગરોળ જૈન સભા

પાયધુની,-મુંબાઇ. નં. ૨૬૬.

ધી 'જૈન' પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,—કોટ,-મુંબાઈ.

કીમત રૂ. ૦-૨-૦

૫૫. [illegible] ઇનામ માટે ખરીદનારને અડધી કીમત.

२५३२

प्रयोजन.

श्री मांगरोळ जैन सभा.

मजकुर सभा तरफथी चालती शाळामां अष्टमी तथा चतुर्दशीनी नीयमीत रजा पळाती होवाथी ते दिवसे शिक्षण लेती बाळाओ अने बाइओने उपयोगी बाबतोनो बोध मले तथा तेवी बाबतो माटे वीचार करी वर्त्तन सुधारी शके, (बोली शके) भाषण करी शके, ते माटे गया मासथी भाषणोनी गोठवण करवामां आवी छे. तेमुजब.

असाडनी शुकल अष्टमीए " रडवा कुटवानो बुरो रीवाज " ए विषय उपर इनामी हरीशाहनुं भाषण राख्युं हतुं तेमां बाळाओ अने बाइओए विवेचन कर्युं हतुं. ते वखते केटलीकनी बोलवानी, अने विवेचन करवानी. उमंगभरी प्रीती जणायाथी भविष्य माटे ते रीत चालु राखवाथी लाभनी आशा जणाय छे.

असाडनी कृष्ण (वदी) अष्टमीए आ बुकमां प्रगट करेल जुदा जुदा विषयो उपर ते साथे जणावेल ६ बाळाओ अने १ बाइए अनुक्रमे पोतपोताने सोंपेल विषयो घणी सरस रीते रजु कर्यां हता जे वखते राखेल आशामां वधारो थवा पाम्यो हतो.

आजे श्रावण सुकल अष्टमीए "स्त्रीओना व्हेम" ए उ... भाषण राखवामां आव्युं छे जे उपर बाळाओ

નં૦ ૧.

“ બાળલગ્ન.”

(ભાષણ કર્ત્તા–બ્હેન ઉજમ હીરાચંદ)

સુજ્ઞ બ્હેનો! આજકાલ આપણી સમાજ ભર નિંદ્રામાંથી જાગૃત થઇ છે, એ પણ એક શુભ નિશાની છે. જો કે હજુ બોલાય છે તે કરતાં વર્તન તો જુજ પ્રમાણમાં થાય છે, છતાં આશા રખાય છે કે વર્તનમાં પણ સારી રીતે આવશે, અને સમાજનો ઉદય તે રીતે થશેજ.

‘બાળલગ્ન’ ઉપર મારા વિચારો આ વખતે જણાવું તો ઉપયોગી જણાશે કેમકે મને વિચાર કરતાં જણાય છે કે આ બાબતમાં જેટલી અજ્ઞાનતા આપણી બ્હેનો ધરાવે છે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ સમાજના દુશ્મન તરીકે કામ બજાવે છે. આ શબ્દ કદાચ ભારે લાગશે પણ વિચાર કરવામાં આવશે તો તેનું ખરાપણું સમજી શકશો.

રીવાજ કેમ દાખલ થયો.

(૧) બ્રાહ્મણોએ દશ વર્ષની ઉમ્મર થતાં કન્યા રજસ્વલાનો સમય પ્રાપ્ત કરે છે, અને તેથી તે કન્યાનું લગ્ન તે પહેલાં થવામાં પુણ્ય છે, એમ સમજાવી દેવાથી તથા (૨) વચલા કાળમાં રાજ્ય તરફની પ્રતિકુળતા એ કન્યાઓ ઉપર આફતો ગુજરવાના કારણે, નાની વયમાં લગ્ન કરવાની ફરજ પડી. એ રીતે બે સજજડ બાબતો ભેગી

મળી ને વધારે જોરાવર ત્રીજી બાબતે ઘણું નુકસાન કર્યું તે એ કે આપણી બેહેનોને જેમ બને તેમ વેહેલો લ્હાવો લેવાનો અને નાની વહુઓ ઉપર હુકમ બજાવવાનો ઉમળકો પ્રચલિત થયો. આ ત્રિપુટી મળવાથી સમાજનું સત્યાનાશ વળ્યું છે. હજુ પણ આપણી બેહેનોની આંખ નહિ ઉઘડશે તો દીનપ્રતિદીન પડતાં જઇશું એમ જણાય છે.

હવે બ્રાહ્મણોના મજકુર વચનો ઉપરથી સમાજનો વિશ્વાસ ઘટયો છે અને જૈન સમાજે તો ખાસ કરી તે વચનને પ્રથમથીજ ખોટું માનેલ હોવાથી નાની ઉમ્મરે લગ્ન કરવામાં પુન્ય માનતી નથી બલ્કે નાની ઉમરે થતા રંડાપાની કમકમાટ ભરી સ્થીતિ જોઇ ખેદ કરે છે. જ્યારે મુસલમાની સમય અને કન્યાઓ હરની ધાસ્તી ઉડી ગઇ છે (લેશ માત્ર રહી નથી) બલ્કે બ્રીટીશ રાજ્યની શીતલ છાયાએ સ્ત્રીઓને પોતાને અસલ આર્યા વર્તનની રીતિનું ભાન કરાવ્યું છે અને જેના પરીણામે આપણે આજે છુટથી બોલતાં, વિચારતાં, શીખ્યાં છીએ તો વખત જતે વર્તનમાં પણ શુદ્ધ થશુંજ. આ રીતે બે અડચણો ટળી છે જ્યારે ત્રીજી અડચણ દુર કરવી તે તો સેહેજ છે, આપણા હાથમાં છે. માટે આપણી પોતાની મુર્ખાઇભરી અને નુકશાનકારી લાલસા બંધ થવી જોઇએ. પુત્ર પુત્રીને જલદી પરણાવી દઉં ! નહી તો કોણ જાણે મરી જઇશ ! તો લ્હાવો રહી જશે. આવા વિચારો કરનાર બેહેને જાણવું કે, તું તારૂં મરણ હાથે કરી નજીક આણે છે. તે સાથે બાળકોનું પણ મરણ ઇચ્છે છે, કેમકે યોગ્ય ઉમર થયા વિના અને શરીરનું સારૂ બંધારણ થયા વિના સંસાર વ્યવહારમાં બાળકો પડવાથી, (લગ્ન થવાથી) નીતિ મર્યાદા

ની સમજ ન હોવાથી, ભણવાનું આગળ વધારવાને બદલે અટકી જવાથી, હર્ષ ઉત્પન્ન થવાના કારણને બદલે કજીઆ કલેશ અને કંકાસ ઉત્પન્ન કરી ભવ બગાડે છે, શું આ વાત આપણી બહેનો એ અનુભવી નથી ? અને પોતાની ભુલો જોઇ નથી ? અને તેનો પશ્ચાતાપ પણ કરતાં નથી ?–કરતાં હશેજ.

હાલમાં ઉમરની હદ વધીને બાર તેર અને ચૌદ સુધી થઇ છે, પરંતુ હજુ તે પણ બાળલગ્ન છે એમ જણાય છે. કેમકે સ્ત્રીનાં બધાં અંગો સોળ વર્ષે ખીલે છે. માટે લગ્નની ખરી ઉમર તો તેજ કહેવાય (અપવાદરૂપે આપણે શરીરના બંધારણ તરફ વિચાર કરીએ તો ચૌદ પંદર વર્ષે શરીર ખીલી શકયું હોય તેને માટે ના નહી પાડી શકીએ) વળી નાની ઉમરમાં બાળા શું સમજી શકે કે મારે પતિ પ્રત્યે, સાસુ પ્રત્યે, સંબંધીઓ પ્રત્યેની કેવી ફરજ છે, ઘર એ શું ? કરકસર તે શું ? ઘરની સ્થિતિ શું છે ! આ બધું યોગ્ય ઉમર વિના તથા તેવી બાબતોનું શિક્ષણ લીધા વિના શું સમજે. યોગ્ય ઉમર પછી લગ્ન થાય તેજ લગ્ન કહેવાય બાકી તો ઢીંગલા ઢીંગલીનો વિવાહ કે રમત કહેવાય. અને તે વિષે કેટલાક (કહેવાતા) પતિ પત્નીઓના ફજેતા જોનારી બહેનોને વધુ કહેવું પડે તેમ નથી. આગલે દીવસે ઘાઘરી ઓઢણી પહેરીને ફરતી બાળા બીજે દીવસે સાસરે ગઇ અને લુગડું પહેરવા મંડી એટલે શું તે ગૃહિણી થઇ ગઇ ? બાઇડી થઇ ગઇ ? અવસ્થાએ નાની છતાં તેને પુખ્ત ઉમરની સ્ત્રી જેવા નિયમો પાળવા પડે અને તન મનની શક્તિઓ છુટથી ખીલવવાને બદલે કબજામાં રાખવી પડે, સંકોચવી પડે આ શું અનર્થકારક નથી ?

આપણા હાલના સંસારમાં ઘણા ભાગે સાસુ વહુઓને ઉંદર બીલાડી જેવું થઇ રહ્યું છે, તેનું શું કારણ ? તેનું કારણ એજ છે કે અભણ સાસુઓ પોતાનો દાબ બેસાડવા, છાપ પાડવા, વહુઓની ઉમર કે સમય ન વિચારતાં નવીન વહુને દબાવવા તજવીજ કરે છે. વહુને બાહાર જવું હોય, ખાવું પીવું હોય તે વખતે સાસુ તેના મનનું સમાધાન ન કરતાં તેના ઉપર અણઘટતી ટીકાઓ (ખાસ સ્ત્રી શાસ્ત્ર) નામની મુખ પોથીમાથી ઉંચા શબ્દો ચુંટી કાઢયા હોય છે તેવા શબ્દ બાણોથી શરૂ કરે છે, સમજુ વહુ પોતાનાં માત પિતાની આબરૂ તરફ નજર કરી બેસી રહે છે, ત્યારે અભણ, અજ્ઞાન અને લજ્જા રહિત વહુ સાસુનું અપમાન કરે છે, જેમ તેમ જવાબ આપે છે. હુકમ વિના જવા ન જવાનું ઠેકાણું ન જોતાં જ્યાં ત્યાં જઇ ખરાબ સોબતોએ ચડી ઘરમાં કંકાસ ઉભો કરે છે. પરિણામે તેના ભોલા પતીને " સુડી વચ્ચે સોપારી "ની સ્થિતિમાં આવવું પડે છે.

આ રીત પુરૂષોને કાંતો માતા ભક્તિનું ભાન ભુલાવે છે, અને કાંતો પરણેતર સ્ત્રી તરફનો તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરાવે છે. કહો આ સ્થિતિ શું મોટામાં મોટું નુકશાન કરતી નથી ? વિચાર કરતાં જોઇ શકશો કે આ સ્થીતિએ ઘણા ભલા પુત્રો માતાપિતાથી વિખુટા પડયા છે, પડે છે અને પડશે. આ બનાવનું મુળ બાળલગ્નજ છે. અણુસમજુ વયે અજ્ઞાન અવસ્થાએ ને ઘર સંસાર શરૂ થવો તેજછે. મોટી ઉમરે લગ્ન થઇ વ્યવહાર જોડાવાથી તેમજ તે દરમ્યાનમાં શિક્ષણ મેળવવાથી, તે બાળા પોતે પોતાની ફરજ સમજી શકે છે, આરોગ્યતાના લાભો સમજી તેના ઉપાયો પણ કરી શકે છે, અને પોતે તંદુરસ્ત રહી પોતાના બાળકો સારી રીતે સાચવી ઉછેરી (જો ધારે તો) એક

શુરવીર તથા વિદ્વાન પુત્ર ખરી રીતે (વિરનર બનાવી) શકેછે. આ માટે નેપોલિયનની માતા અને આર્યાવ્રતની ઘણી સતીઓનાં તથા તેઓના વીરપુત્રોનાં ચરિત્રો આપણને સાબીતી આપે છે. માહાત્મા પુરૂષોને ભાગ્યશાળી માતાઓજ જન્મ આપે છે. અને તેથી સુશીલ અને કેળવાએલી માતા તરફથી આવી આશા રખાય તે તદ્દન વ્યાજબીજ છે.

નાની ઉમ્મરે લગ્ન થવાથી સંસાર જલદી શરૂ થવાથી કર્મ સંયોગે નાની ઉમ્મરે જેને છોકરાં જન્મે છે, તેમાં ઘણાં તો તરતજ મરી જાય છે, અને જીવે છે તો દુર્બળતા ભોગવે છે. અને પરંપરાએ ઉતરતાં હાલના જેવા મરફાલ અને ઠાડીઆ જેવા પુત્રો જોવાને દીલગીરી ભર્યો સમય આવે છે. જો આર્યાવર્તને પુર્વની ઊતમ સ્થીતિએ પોહોચાડવો હોય તો—પુરૂષો કહે છે કે અમો શું કરીએ ઘણું સમજીએ છીએ પણ ઘરમાં સ્ત્રી સમજે નહિ ત્યાં શો ઉપાય ? બહુ દબાણ કરીએ ને હઠીલાઇ છોડે નહિ તો છેવટ કલેશ ઉત્પન્ન થાય ! જ્યારે તે રીતે એક કરતાં બે થઇ પડે છે, માટે સ્ત્રીઓજ દરેક સારા કાર્યમાં આડી આવે છે. આ આક્ષેપને દુર કરવો હોય તો—બેહેનો જાગ્રત થાઓ અને પુત્ર પુત્રીને યોગ્ય કેળવણી લીધા વિના, શરીરના બંધારણ પ્રમાણે પુખ્ત ઉમર થયા વિના, લગ્ન ન કરવાં તેવો નિશ્ચય કરો. અને શરીર તંદુરસ્ત રાખવામાં જે જે બાબતો છે તે ઉપર લક્ષ રાખી પોતાના બાળકોને તેજસ્વી બનાવો, આરોગ્યતાની બાબત ઉપર આપણી બેહેનોએ ઘણું જાણવાનું છે. અને આશા છે કે તે બાબત બીજી બેહેનો વિવેચન કરશે. આટલું જણાવી મારા બોલવામાં ભુલચુક જણાય તેની ક્ષમા યાચી બોલવું સમાપ્ત કરૂં છું.

નં૦ ૨.

આરોગ્યતા અને સુઘડતાઈ

(ભાષણ કર્ત્તા—બેન મણી રતનશી.)

બેહેનો, આ વિષય એટલો બધો ઉપયોગી છે કે તે માટે વૈદક શાસ્ત્રના નિયમે, વૈદ શાસ્ત્રીઓએ અનેક પુસ્તકો રચ્યાં છે. જે બધાં વાંચી કે ભણી શકીએ તેવી સ્થીતિ નથી. માટે આપણે સામાન્ય ઉપયોગી બાબતો તરફ વિચાર કરીએ, અને તંદુરસ્તી સાચવવા શું શું બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે જાણી સાવધાન રહીએ તો આપણે બીજી ઘણી બાબતો ઉપર અજવાળું પાડી શકીએ એમ મારૂં માનવું છે જો બેહેનો આપણે શરીરે નીરોગી હોઇએ તો આપણા પુત્ર પુત્રીઓ અને ઘરનાં સર્વ કુટુંબ જનોની માવજત કરી તેઓને તંદુરસ્ત રાખી શકીએ, એ ચોકકસ વાત છે, " શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે " તથા " પેહેલુ સુખ તે જાતે નર્યાં " આ આપણી કેહેવતો સોનાના મુલ્યની છે, પણ આપણી અજ્ઞાનતા તેની કીમત કરતી નથી. બાળ લગ્ન અટકાવવાં અને યોગ્ય વયે લગ્ન કરવાં તેમાં આરોગ્યતાનો ઘણો સુધારો થશે એ ચોકસ વાત છે. અને તે વિષે આપણે ઘણું સારૂં સાંભળી ચુક્યાં; પણ તે ઉપરાંત આરોગ્યના માટે આપણે શીશી બાબતો ઉપર ધ્યાન રાખવાનું છે તે જણાવું તો ઠીક.

૧ પ્રથમ ખોરાક બાબત વિચારીએ. ખાવામાં નિયમીત વખત રાખવો. ઘરનાં માણસોને નિયમીત વખતે ખવરાવવું, ટાઢો કે ઉતરી ગયેલો ખોરાક ખાવો કે ખવરાવવો નહી, (વૈદક શાસ્ત્રની જોડે જૈન

ધર્મ શાસ્ત્ર પણ આ વાતને નિષેધે છે). ટાંકા કે ઉતરી ગએલા ખોરાક માટે ઘણીજ સંભાળ રાખવાની છે, જે જેહેનો અજ્ઞાનતાએ દેખાદેખીએ રાંધેલુંછઠ, શીળી સાતમ આદિ ધર્મને નામે ધતીંગ કરી ઠંડું ખાય છે તેઓ જરૂર ત્યાગ કરશે.

૨ ઘરમાં રસોઈની દરેક વસ્તુઓ જેવી કે અનાજ, શાક ભાજી, ઘી, તેલ, મશાલા, વાશણો, ચુલા, આદિ સઘળી ચીજો તરફ પુરતી કાળજી રાખવી જોઇએ. નહિ તો વસ્તુઓ સળી જાય માણસો પુરતી રીતે (આપણી માફક) કાળજી ન રાખતાં સળેલી ચીજોને ઉપયોગમાં લે તો તેવા ખોરાકથી શરીર જરૂર બગડે. શાક ભાજીમાં કેવા શુક્ષ્મ જીવો રહે છે તેનું ભાન ન રહેતાં જાણે ઘાસ કાપવા જેહા તેમ કાપી નાંખવાથી જીવ જંતુઓનો બચાવ પણ ન કરી શકાય અને તે રીતે મહાપાપ થાય તે તો જુદું. ઘી તેલની બરણીઓ કે વાસણો સહેજ ઉઘાડાં રેહેતાં કીડી આદિ જીવો ચડે, અને મરે, અને તે ખોરાકમાં આવતાં રોગ ઉત્પન્ન થાય મસાલા પણ તે રીતે ન સંભાળતાં સડી જાય છે—વલી વાસણોમાં કાટ ચડે છે. માટે આ બુધી બાબતોમાં સંભાળ એટલી બધી રાખવાની છે કે જો તેમાં જરા આળસાઇ રાખી કે થાપ ખાધી તો કાંઇ ને કાંઇ શરીરને નુકશાન થવાનુંજ.

૩ જૈન આચાર્યોએ ઘરમાં આવા અને બીજા ઉપયોગી સ્થાનોએ ચંદરવા બાંધવા જોઇએ એમ જણાવેલ છે. આ બાબત ઉપલીજ રીતે જરૂરી અને આરોગ્યતાનો વધારો કરનાર છે. તે વિના ખોરાક પકાવવાની જગ્યાએ ધુમાડા આદિથી જાળાં અને બીજો કચરો બાઝે છે. તે ખોરાકમાં પડતાં, તથા કોઇ ઝેરી જંતુઓની લાળ વીગેરે

પડતાં માણસોનાં મરણ પણ નીપજે છે, માટે સ્ત્રીઓએ ઘરનું કામ રસોઇઆ કે ઘાટી વીગેરે માણસો ઉપર ન મુકી દેતાં પોતાના હાથે કરવાં જોઇએ. પોતે શ્રીમંત હોય અને માણુશોથીજ કામ કરાવવાનો રીવાજ હોય, તોપણ તેઓ પાસે પોતાની નજર તળેજ કામ લેવું જોઇએ.

૪ પાણી ગાળવા માટે પણ ઘણીજ સંભાળ રાખવાની છે, સારા જાડા અને આખા કપડાથી પાણી ગાળવું, રૂતુ પ્રમાણે એક બે ત્રણ વખત ગાળવું, પાણીનાં વાસણો માટીનાં હોય, કે ધાતુનાં હોય, નાનાં હોય, કે મોટાં હોય, તે દરેક જેમ ઉપરથી ચકચકીત રાખવાં તેમ અંદરથી પણ તેવાંજ રાખવાં. નહિ તો અંદર લીલ આદી (મેલ) થતાં. તેવું પાણી પીવામાં આવતાં રોગ ઉત્પન્ન થાયછે. (વૈદક શાસ્ત્રની જોડે જૈન ધર્મ શાસ્ત્ર પણ પાણીની સંભાળ રાખવા અને ઉકાળેલ પાણી પીવા ભલામણ કરે છે.)

૫ મસાલાના ડાભડાઓ કે, શીશાઓ હોય તેમને પણ અમુક દીવસે ધોઇને સાફ કરવાં જોઇએ.

૬ પાણી પીવાના રીવાજ બદલ આપણી ઘણીજ ભુલ ચાલે છે. અને જે રીતને પુર્વે દેશવાળાઓ બહુજ ધીક્કારે છે, તે સાથે ધર્મ સીધ્ધાંતો અને આરોગ્યતા તરફ નજર કરતાં—તે માટે તો સાંભળવાની સાથેજ સુધારો કરવો જોઇએ છે—આપણે જે પવાલે એકવાર પાણી પીધું તે પવાલું ફરી કોઇ પણ પાણીના વાસણમાં નાંખવું જોઇએ નહી. કેમકે એક માણુસના મોઢાની લાળ તે રીતે માટલીમાં જતાં બીજા માણુસના પેટમાં જઇ શકેછે અને તે પ્રમાણે રીવાજ પડી જવાથી કેટલીક વખત રોગીએ પાણી પીધેલ હોય તે પવાલુ પણ તેજ

રીતે નીરોગીના ઉપયોગમાં આવતાં તેને રોગ થવાનું કારણ થાય છે. તથા લાળીઆ જીવોની ઉત્પત્તિ થાય છે અને ધર્મ વિચારે પણ સુઘડતાઇ તથા આરોગ્યતામાં ખામી આવે છે. માટે માટલીમાંથી પાણી કાઢવાનું વાસણ જુદુ અને પીવાનું પણ જુદુ રાખવું જોઇએ.

૭ કેટલીક મુર્ખ બ્હેનો પોતાના પહેરેલાં કપડાંથી કેટલીક વખત વાસણો સાફ કરે છે, જમવા મુકવાની થાળીઓને કચરો લાગ્યો હોય તે સાફ કરવા એક કપડુ જુદુ ન રાખતાં, છેટે પડયું હોય તો લેવા જવાની આળસ કરતાં, સાફ કરવાને માટે પોતાનાં પેહેરેલાં ગંદા કપડાંએ લુછ ઉલટું પોતાના કપડાની ગંદકી થાળીઓમાં લુએ છે ખરી રીતે જમનારાઓના પેટમાં નાંખે છે માટે બ્હેનો ઘરમાં બે ત્રણ જગ્યાએ કપડાના નહાના નહાના શાફ ટુકડા બાંધી કે મુકી રાખ્યા હોય•તો ઘણો લાભ થાય અને આરોગ્યતા જળવાઇ રહે.

૮. હવે શરીર બાબત વિચારીએ. કેટલીક બ્હેનો દરરોજ ન્હાતી નથી. કપડાં રોજનારોજ ધોઇ શકતી નથી. બલકે ગામડાની અને શહેરની આળસુ ગંદી સ્ત્રીઓ ઘણાજ દીવસે ન્હાય છે. ખરેખર આ વાત કમકમાવે છે. તો જેઓ તેમ કરતાં હશે તેઓની અજ્ઞાનતા માટે તો શું વિચારવું ? બ્હેનો દરરોજ સવારના સારી રીતે મર્યાદા પુર્વક વસ્ત્ર આભુષણ સહિત ગરમ પાણીએ ન્હાવું, બીજા ધોએલાં કપડાં પેહેરવાં, તે પછી પ્રભુ દર્શન અર્થે દેવમંદીરે જવું. તેજ સુશીલ સ્ત્રીઓનું ભુષણ છે.

૯. રોજનાં રોજ કપડાં ધોવાથી કપડાં સ્વચ્છ રહે છે, નવાં દેખાય છે,•ધોતાં થોડી મહેનત પડે છે, જ્યારે ઘણો મેલ ભરાતાં પછે

તે ધોતાં બહુ મહેનત પડવા ઉપરાંત મેલના ચીકાશે કરી જલદી ફાટી જાય છે. વળી તે મેલ શરીરમાં પરસેવાની સાથે લાગુ થતાં શરીર બગડે છે, અને તે ઓ ફુવડમાં ખપે તેતો નફામાં.

૧૦. બીએ બહાર જતાં, ઘરમાં નિવૃત્તિએ બેસતાં, રસોઇ આદિ કામ કરતાં, રાત્રીએ સુતાં, જંગલપાણી જતાં, કપડાં જુદાંજ રાખવાં જોઇએ. બહુ ફાટેલાં અને સાંધા કરેલ કપડાં બહાર જતાં વાપરવાં નહીં. કપડાં સેહેજ ફાટતાં તેને તરત દુરસ્ત કરી લેવાં. નહિતો વધુ ફાટતાં સાંધવાના કામમાં પણ રહેતાં નથી. પોતાના ઘરની લજ્જા (એટલે મર્યાદા) પ્રમાણે કપડાં પહેરવાં જોઇએ.

૧૧. દેખાદેખીએ ઝીણાં અને અમર્યાદ રીતે કપડાં પહેરનારની સમાજમાં મશ્કરી થાય છે. શું ! શરીર દેખાય અને સહેજ હવામાં ઉડી જાય તેવાં કપડાં પહેરવાં તેમાં શોભા છે ! આપણે તો કહીશું કે આબરૂમાં ખામી પડે છે. ઘણી બ્હેનો દાગીના અને વસ્ત્રાની ફેશનમાં એટલી બધી બગડી ગઇ છે કે તે વિના એક આખું ભાષણ કરી શકીએ. કેટલીક બ્હેનો તો જાણે (પોતાના) હાથે બે બંગડી કે શરીરે શેર વજનનાં કપડાં ઉંચકતાં માંદી પડી જાયછે, અરે! વધુ શું કહેવું, કપાળે તીલક રાખતાં, કે નાકે કાંટા રાખતાં, પોતાની શોભામાં ઘટાડો સમજી લે છે અને સૌભાગ્યવંતી એવું નામ કયા કારણે છે તે પણ ભુલી જાય છે. વેશ રાખેલ વિધવા અને આપણી આજના કાળની કહેવાતી સુધરેલી બ્હેનો એક રૂપ થઇ પડે છે. આ માટે આપણી બ્હેનોએ ખાસ સંભાળ રાખવાની છે, અને આરોગ્યતાની સાથે લજ્જા જળવાય તેવાં કપડાં પહેરવાને સાવચેત રહેવું જોઇએ છે.

૧૨. આરોગ્યતામાં શરીરને કસરત આપવાથી ઘણો વધારો

થાય છે. આ વાત ઘણી શોખીન શ્રીમાન બહેનો સમજતી ન હોવાથી દુઃખી થાય છે. બહેનો આપણે કાંઇ અખાડામાં જઇ કસરત કરવાની છે એમ નથી પણ શરીરને કસવાનાં જે જે કામો હોય તે કરવાં એ પણ કસરત છે. ઘરમાં એક જગે બેશી રહેવાથી કે પડી રહેવાથી શરીર ફુલી જાય છે, વાયુવાળું થઇ જાય છે અને પછી જતે દીવસે ચાલવું પણ ભારે થઇ પડે છે માટે સવારે દેવ દર્શને જવું, ઉપાશ્રયે ગુરૂવંદને જવું, ઘરનાં કામકાજ ઉમંગથી કરવાં, ઘરમાં ફર્યા હર્યા કરવું, શરીરને સ્ફુર્તી રહે તેવાં કાર્ય કરવાં; આ સ્ત્રીઓ માટેની કસરત છે. (બાળકીઓને નિશાળમાં તેઓને અનુકુળ શિક્ષણ અપાય તો તેઓના શરીરના બાંધા માટે લાભકર્તા છે) આરોગ્યતાના અંગે હજુ ઘણી બાબતો રહે છે એટલે સમય અનુસાર આટલેથી મારૂં વિવેચન સમાપ્ત કરીશ.

નં૦ ૩.

"આરોગ્યતા અને લજ્જા."

(ભાષણ કર્તા—બેન લક્ષ્મી કરસનદાસ.)

બહેનો, આરોગ્યતા અને સુઘડતાઈ માટે વિવેચન થયું તેની વિરૂધ્ધ હું બોલી શકીશ નહિ. પણ તેઓ એક બે બાબત ઉપર બીલકુલ બોલ્યાં નથી તે માટે હું બોલીશ.

બહેનો, શીયાળા કે ઉનાળામાં પગ ફાટે કે, બળે તોપણ આપણે પગરક્ષા માટે પગરખાં કે સપાટો ન પહેરવી એનું શું કારણ? આ માટે કયા શાસ્ત્રે મનાઇ કરી છે એ કોઇ જણાવશે?

અને શાસ્ત્રે મનાઇ નથી કરી ત્યારે આપણે તે સુધારો કેમ ન કરીએ? મારે કહેવું જોઇએ કે દિવસે દિવસે તે માટે સુધારો જોવાય છે. પણ હવે તો વગર ઢીલે પોત પોતાના દેશને અનુકુળ રીતે પગરક્ષા કરવીજ જોઇએ. પારસી કે મડમો માફક ઉંચી એડીના બુટો આપણા માટે નુકશાનકર્તા છે પણ દેશી રીવાજના સપાટા જરૂરના છે.

બ્હેનો ચોમાસામાં વરસતા વરસાદે આપણે બહાર જઇ શકતાં નથી અને જઇએ તો ભીંજાઇએ છીએ, તેથી શરદી થાય છે, સળેખમ અને તાવ આદિ રોગો પેદા થાય છે, તેમજ ઝીણાં કપડાંનો પહેરવેશ થઇ ગયો હોવાથી કપડાં ભીંજાઇ શરીરે ચોંટી જાય છે, અને મર્યાદા જાળવવાને બદલે આખું શરીર દેખાય છે, મર્યાદાનો ભંગ થાય છે, લોકોને મસ્કરીઓ કરવાનું થાય છે. માટે ચોમાસામાં છત્રીનો ઉપયોગ કરવો જરૂરનો છે.

ઉપરની બંને બાબતો આરોગ્યતામાં વધારો કરનાર છે તે સાથે મર્યાદામાં, લજ્જામાં, પણ વધારો કરનાર છે માટે ખોટી નીંદાથી ન ડરતાં સુખાકારી માટે બંને બાબતો તરફ ધ્યાન આપવા મારી વિનંતી છે. કેમકે હાલના વખતની સ્ત્રીઓના શરીરના બાંધા નબળા હોવાથી સાવચેત રહેવાની વધુ જરૂર છે, કે જેથી આપણે શરીરે સુખી રહીએ, કામકાજ કરી શકીએ ને ભણી શકીએ, તેમજ આવા મેળાવડામાં પણ આવી શકીએ.

બ્હેનો એક બીજી બાબત ઉપર પણ ધ્યાન આપશો. તે એ છે કે આપણે ઘરમાં જરૂર વગરની ઘણી ચીજો એકઠી કરી જ્યાં ત્યાં રાખી મુકી માંકડ મચ્છરને આવવા નોતરૂં દઇએ છીએ

તેવી ચીજોને સાફ રાખી શકતાં નથી. મુંબાઇ જેવા શહેરમાં જગ્યા મોટી તો મળે નહિ અને ચીજો ઘણી ભેગી કરીએ તો પછી કેમ સચવાય? ઘરમાં પણ કચરો ભેગો થાય માટે ઘર જેમ બને તેમ બે ચાર વાર કે તેથી વધુ વખત પણ ઝાડુ કાઢી સાફ કરવું જોઇએ. મુંબાઇ જેવા શહેરમાં ઓરડીઓની જોડે સંડાસ અને ઘરમાં મોરી હોય છે. આ આરોગ્યતા માટે નુકશાન કરનાર છે (અને તેમાં સુધારો કરી શકાય તેવું જણાતું નથી,) પણ સંડાસ અને ઘરમાં મોરીમાં નિયમસર વખતો વખત પાણી નાખી સાફ કરતા રહીએ તો ગંદકી થવા પામે નહી. નહિતો ગંદકીથી (તેની દુર્ગંધીથી) ઘરમાં રહેનારાઓનાં શરીર બગડે છે માટે તેવી જગ્યાઓ જરૂર સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ. હજુ પણ આરોગ્યતાને લગતી ઘણી બાબતો છે જે બીજી બેહેનો તરફથી સાંભળીશું એમ આશા રાખી હું બેશી જઇશ.

નં૦ ૪.

"લજજા અને આપણો પેહેરવેશ"

(ભાષણ કર્તા બેન મણી કેશવલાલ.)

બહેનો, અને માતાઓ, આજે આપણે આપણા પહેરવેશ વિષે વિચાર કરીએ તો ઠીક. કેમકે આજકાલ તેના માટે બહુજ વિચાર જેવું થઇ પડયું છે, આપણે આર્ય કહેવાઇએ ત્યારે પોશાક અને શણગાર આર્ય છે કે અનાર્ય તે જરૂર વિચારવું જોઇએ. બેહેનો દેખા-દેખીએ આપણે ઘણો ફેરફાર કરી નાખ્યો છે પણ તેમાં લાભ કે

નુકશાન શું છે તે તો જોતાંજ નથી, અને ગોરી મડમોની નકલ કરવા મંડી પડયા છીએ.

બેહેનો મારે પેહેલેથીજ કેહેવું જોઇએ કે તેમ કરવામાં આપણી મુર્ખતા છે. સાથે જેઓના પતિઓ તરફથી તે રીતને ઉત્તેજન મળે છે, તેઓની પણ મુર્ખતા છે. જુઓ હજારો ગાઉ દુરથી આવી પોતાના પતિઓની સહાયમાં રેહેનારી મડમો આપણા જેવી હજારો સ્ત્રીઓના રીવાજથી અંજાઇ જતી નથી. અથવા પોતાના દેશનો પોષાક બદલી આપણા જેવો પેહેરતી નથી. જયારે આપણે આપણી વચ્ચે તેઓ ધઉંમાં કાંકરા માફક હોવા છતાં તેઓના પોશાકથી લલચાઇ જઇ જંગલા યાને જંગલી, બની જઇએ છીએ. આ શું! ઓછી શરમની વાત છે? કેટલીક બેહેનો શીયાળો, ઉનાળો ન જોતાં ગરમ લુગડાં ઊનાળામાં પણ પેહેરે છે, અને કેટલીક શોખીન બેહેનો શીયાળામાં, ચોમાસામાં, પણ ઝીણાં કપડાં પેહેરે છે. ઝીણાં કપડાંનો પહેરવેશ એટલો બધો વધી ગયો છે કે પરપુરૂષને મુખ નહી બતાવનાર આર્ય મહિલાઓ પોતાનું આખું શરીર છડેચોક બતાવે છે, અને માત્ર ઢોંગ કરવારૂપ લાજ કાહાડે છે. બેહેનો, માફ કરજો, ઘણી બેહેનો તેવી થઇ પડી હોવાથી મારી તરફ ખોટું લાગશે, પણ ચિન્તા નહીં, કડવું ઓસડ વ્હાલેશરીએજ પાવું જોઇએ તેમ ધારીને બોલું છું.

લજ્જાનો અર્થ લાજ કાહાડવી તેટલોજ થતો નથી. એતો એક દેશાચાલ છે. બાકી ખરો અર્થ તો એ છે કે મર્યાદા યુકત બોલવું, ચાલવું, મર્યાદા સચવાય તેવાંજ કપડાં પેહેરવાં, તેવીજ જગાએ જવું, એકલા ન ફરવું, કોઇ રીતે કોઇને પણ આપણી મસ્કરી કર-

વાનો વખત ન આવે તેમ ચાલવું આનું નામ લજ્જા છે. બાકી લાજ કાહાડવી બે હાથની મોટી, અને ઝીણાં કપડાંથી આખું શરીર, પેહેરેલા દાગીના, અને માથાના ઝીણા વાળ દેખાડવા, એને લાજ કોણ કહેશે? વળી કેટલાક દેશમાં લાજ એટલા બધા રૂપમાં વપરાઇ છે કે સસરા કે જેહને ખાવા પણ પીરસાય નહી, તેની આગળથી જવાય અવાય નહીં, (જો કે પ્રથમ કહ્યું તેવી અમર્યાદ રીતે માત્ર એક ભીંતના આંતરે વર્તાય છે. બાહારવાળા બધુ જાણી કે સાંભળી શકે છે અને વ્યાજબી રીતે મર્યાદા સહિત આપ લે કરવાનું બંધ રાખે છે.) આ સ્થીતિપણ નુકશાન કર્તા છે અને તે જેને અનુભવ હશે તે સમજી શકશે. માટે બેહેનો, આપણે કપડાં બહુ ઝીણાં ન પહેરવાં જોઇએ. આજકાલ ફેશનબાઇએ બહુ મજબુત પગ પેસારો કર્યો છે. બેહેનો, આઠ દશ આના કે રૂપીયાનું કપડું, અને પાંચ સાત કે દશ રૂપીયાની શીલાઇ! તે પણ જ્યાં સુધી કોરૂં રહે ત્યાં સુધી પેહેરાય. એક વખત ધોવાયું કે ફેશન બાઇ ખલાસ. વળી શીલાઇમાં કારીગરી એવી કે ચકલીઓના માળા થાય. કોઇ બાજુ પુંછડાં પણ લટકે કે જાણે ફેશનબાઇનો વાવટો! બેહેનો, આ રીવ નુકશાન કર્તા છે. અમદાવાદી અને જામનગરી વિગેરે ગજીઆણી વપરાતી ત્યારે પાંચ રૂપીઆની કાંચળીઓ કે ચોળીઓ ત્રણ વર્ષ સુધી ચાલતી, વખતો વખત ધોવાઇ શકાતી, જેને બદલે ફેશન બાઇએ દર વર્ષે પંદર, પચીસ કે તેથી પણ વધુ રકમ દરજીને આપતાં શીખવ્યું. આ કેટલો ફેરફાર?

ઘણી બેહેનો ચોળીઓની બાયો હવે દીન પ્રતિદીન ટુંકી કરવા કરવા લાગી છે. તે જાણે પોતાના પુરૂષોનાં આયુષ ટુકાં કરતી હોય

તેમ જણાય છે. ચાર આંગળની બાંય રાખવી, ઝીણું કપડાંની ફેનશી શીલાઇ અને ખભે બાખું કબુતર ભરાઇ બેઠું હોય તેવો ફુલેલો દેખાવ આપવો, મને લાગે છે કે આ રીતે તો જતે દીવસે તેઓ ગોરી મડમો કરતાં એક પગલું આગળ વધશે ! બેહેનો, સમજશો નહીં કે હિમતમાં, અને પતિ ભકિતમાં, (ના માત્ર ફેશનમાં), અને તોછડાઇમાં, ઘણી બેહેનો જાણે છે કે અંગ્રેજ લોકો તેઓની સ્ત્રીઓને સારૂં માન આપે છે. અને આપણા પુરૂષો તેમ નથી કરતા. પણ વિચારશો તો ખબર પડશે કે તે સ્ત્રીઓ પોતાના પુરૂષની સાથે પોતાનાં માત પિતા, કે બાળબચ્ચાં, કે જ્ઞાતજાતથી વિખુટાં પડી આપણા દેશમાં ગમે તે સ્થળે રહી, પોતાના પતિ સાથે રહી તેને તેના દરેક કામમાં સંપુર્ણ મદદ કરે છે. અને તેથી તે મદદના કારણેજ તેનો પતિ તેને માન આપે છે. આપણામાં કોઇ બેહેનો આવી હુશીયારી ધરાવતી હશે તેઓને તેઓનો પતિ તો શું, પણ ઘરનાં કુટુંબી જનો પણ માન આપે છે. ઘર વિષે કોઇ પણ કાર્ય તેઓને પુછીનેજ થાય છે. તે વાત શું ખોટી છે? બેહેનો નજીવી અને તે પણ દુનીઆમાં પુરૂષની હાંસી થાય તેવી બાબતો માટે પણ પુરૂષો તમારી આગળ વધુ ડાહાપણ કરી વમોને નારાજ રાખવા ઇચ્છતા નથી તો તેઓને જો તમો ડાહાપણ ભરી રીતે તમારી ફરજો સમજીને, એક સલાહકારક તરીકેનું કામ બજાવો તો, પછી જુવો કે તમોને અનહદ માન મળે છે કે નહીં ? જો તમોને ધર્મ ઉપર વિશ્વાસ હોય તો પ્રાચીનકાળની સતીઓનાં ચરીત્રો તરફ નજર કરો, પ્રભાતે ઉઠી તેવી સતીઓનાં નામોનું પુરૂષો પોતેજ સ્મરણ કરે છે તે વિચારો. સીતા, દ્રૈાપદી, દમયંતી, મયણાસુંદરી, આદિનાં પરાક્રમો, તથા અનેક સંકટો વચ્ચે

કરેલ પતિભક્તિનું અનુકરણ કરો. એ પ્રકારના ગુણો આપણે પ્રાપ્ત કરીએ તોજ આપણે આપણા પુત્રોમાંથી મહા પુરૂષો જોઇ શકીએ તે નક્કી માનશો, અને આપણી કુખ પણ ત્યારેજ શોભશે. તે પણ નકીજ. (લજ્જા, મર્યાદા, વિનાના મુલ્યવાન પોશાકો કે અલંકારો પેહેરવાથી શોભસે નહી.

બ્હેનો આડી વાતમાં ઉતરાઇ જવાયું છે; પણ સંબંધવાળી બાબત હોવાથી તેમ કરવું પડયું છે. હજુ આટલેથી અટકતુ નથી. કેમકે આપણી પુત્રીઓને આપણે અત્યારથીજ મડમોની છોકરીઓ બનાવવા માંડી છે. ઘાઘરી ઓઢણીને બદલે ઝભ્ભાઓ પેહેરાવવા માંડયા છે, માથાના વાળ છુટા રાખવા માંડયા છે, અને વળી વરઘોડામા તો તે પોશાક સર્વોપરી થઇ પડયો છે. જ્યારે મુળથી એવું બીજ વવાય છે, ત્યારે મોટી ઉમ્મરે ફળ તેવુંજ ખવાશે એ નકી માનજો. પારકે ઘેર જનાર પુત્રી પોતાના પતીની ઇચ્છા ન હોવા છતાં પડી ગએલ ટેવ પ્રમાણે સ્વચ્છંદીપણે ચાલવાં કુસુંપના બીજરૂપ થઇ પડે છે અને છેવટે સુધરેલીના ઉપનામે પોતાને અને પોતાના કુળને વગોવે છે, માટે બ્હેનો વિચાર કરજો અને અત્યારથીજ પાળ બાંધજો.

એક વખત એક ભાઇ કહેતા હતા કે વિલાયતની મડમોને આવો સુધારો હવે આકરો પડયો હોવાથી મંડળીઓ ઉભી કરીને હિંદુસ્તાનના એટલે આપણા જેવા ઘરકામો કરવાનું શિક્ષણ આપવાને જરૂર જોઇ છે. બ્હેનો, આ રીતે તેઓને પાછળથી વિચારવું પડયું ત્યારે આપણે અત્યારથીજ સંભાળી ચાલીએ તો કેવું સારૂં ? પારસીઓમાં પણ આ માટે કેટલીક ચર્ચા ચાલે છે, અને ખાત્રી રાખજો કે દેશ કાળને જોયા વિના ચાલનારી બ્હેનો જરૂર પસ્તાશેજ.

સાભાગ્યવંતી સ્ત્રી હોવા છતાં ફેશન અને શોખને માટે તદ્દન સફેદ સાદાં વસ્ત્રો પેહેરે છે તે પણ અણુઘટતું જણાય છે. રંગીન વસ્ત્રો વધારે ઠીક છે. તેમ સફેતમાં બુટાઓ અને મોટી કીનાર હોવી જોઇએ. બ્હેનો, હવે હું તમારૂં ધ્યાન હાલમાં ચર્ચાતી સ્વદેશી બાબત તરફ ખેંચીશ.

આઠ આના કે રૂપીએ વારની સુતરાઉ મજલીન લઇ ત્રણ કે પાંચ રૂપીઆ અને તેથી પણ વધુ કીમતની સાડીઓ પેહેરવા કરતાં, અમદાવાદી કે નાગપુરી રેશમી કોરની સાડીઓ વાપરીએ તો કેવું સારૂં ! તે રેશમી છતાં સાતથી દશ રૂપીઆ સુધીમાં ઘણીજ સુશોભિત અને દીલપસંદ રંગની આવે છે, અને ચાલવામાં મજલીનો કરતાં પાંચગણી વધારે હોય છે. બ્હેનો, આ તો એક દાખલો છે. પુરૂષો માટે તો દેશી ચીજો હવે વધુ બનવા માંડી છે, જ્યારે આપણે માટે તો ક્યારનીએ ચાલુ છે, અને હજુ વધે છે. આ માટે આપણી દક્ષિણી બ્હેનો તરફ જોઇશું તો વધારે શીખશું. તેમ પુરૂષોને આગ્રહ કરીશું તો તેઓ જરૂર આપણને સ્વદેશી પુરૂં પાડશે કેમકે સ્વદેશની ઉન્નતિ માટે તેજ ખરો માર્ગ છે. માટેજ આપણે તે ફરજ ચુકીએ તો આપણને લાંછન લગાડનાર છે. હવે વધુ વખત ન રોકતાં પોશાકની સાથે માથાના વાળ તરફ ફેશનવળી છે તે તરફ ધ્યાન ખેંચી મારૂં વિવેચન સમાપ્ત કરીશ. બ્હેનો, પોશાકના માટેની ટીકા આ પ્રમાણેજ લાગુ પાડી તેના ખરાપણાનો વિચાર કરી લેજો અને ભુતણુના જેવાં ઉડતાં ઝટીયાં (વાળ) કાબુમાં રાખજો, કેમકે આ નવી ફેશન કોઇ પણ રીતે આપણા રીવાજને શોભાભરી નથીજ. વાળની ફેશન બીજાઓને બતાવવા અરધુ માથું ઉઘાડું મુકવું પડે એ કેટલી નીર્લજ્જ વાત છે ? માટે બ્હેનો, આખા ભાષણના સારરૂપ નીચલું વાક્ય યાદ રાખી નુકશાનકારક રીતોને પેસતાંજ અટકાવશો.

"મર્યાદા જળવાય તેવા, મધ્યમ, અને દેશી, પોશાકો પેહેરવા."

નં૦ ૫.

સૈાભાગ્ય અને ફેશન.

(ભાષણકર્તા-બેન ચંપા જીવાભાઈ.)

બ્હેનો, પોશાક અને લજ્જા સંબંધી આપણે ઘણુંજ અસર કારક સાંભળ્યું પણ તેને લગતી એક બે બાબત રહી ગઇ જણાય છે.

એકતો હાથેથી દાંતની ચુડીઓ ગઇ અને માટીની (કાચની) બંગડીઓ આવી તે છે. ઘણી બ્હેનો હવે સોનાની બંગડીઓ પેહેરતી થઈ છે જેથી તે આખો દીવસ હાથે રાખતાં ઘસાઇ જાય તે માટે કે વજન ઉચકાતુ ન હોય તે માટે, ઘરમાં આખો દીવસ કાચની, તે પણ ઝીણી અને છેટેથી તો જણાય પણ નહીં તેવી બંગડીઓ પેહેરે છે. કોઇ વખત તેને અકસ્માત લાગવાથી તે બંગડીઓ જ્યારે મૃત્યુવશ થાય છે, ત્યારે સ્ત્રીનો હાથ સૈાભાગ્યથી વીપરીત દેખાય છે. (ગામડામાં) કેટલીક બ્હેનોને નદી કે તળાવે ધોવા જતાં (આવી રીતે) અકસ્માત બંગડીઓ જતી રેહેવાથી હાથ ઢાંકીને ચુપચુપ ઘેર આવવું પડે છે, કેટલીકો નવી નવી ફેશન માટે હાથે કરી બેદરકાર રહી બંગડીઓ ભાંગે છે ને ફરી પેહેરવા જાય છે. મારા ધારવા પ્રમાણે તો કાચની બંગડીઓજ પેહેરવી વ્યાજબી નથી કેમકે પરપુરૂષના હાથમાં આપણો હાથ આપવો, અને તે હાથ દબાવી દબાવી ચડાવે આ બધી સ્થીતીજ બેશરમ ભરી જણાય છે. માટે સૈાભગ્યવંતીઓએ હમેશાં હાથે એકલી કાચની બંગડીઓ ન રાખતાં દાંતની ચુડી કે સોનાની બંગડીઓ જરૂર રાખવી. આજ પ્રમાણે ઘણી બ્હેનો કપાળે તીલક કે નાકે નથ વીગેરે પેહેરતાં નથી. આ બધું સત્યાનાશ ફેશન બાઇએ કાઢયું છે અને આપણને ફજેતીમાં મુકર્યાં

છે તે માટે આપણે શરમાવું જોઇએ છે. આપણે એક વખત સાંભળ્યું છે તેમ વેશ રાખેલ વિધવા અને ભારી ફેશનવાળી સૈાભાગ્યવંતી એકજ સરખાં દેખાય છે. કેમકે વેશ રાખેલ વિધવા કપાળે તીલક ને નાકે કાંટા સિવાય બધું પેહેરે છે. કેટલીક શેાખીન વિધવાઓ સધવાને ભુલાવે તેવા પેાશાક પેહેરે છે. વાળ પણ તેવાજ રાખે છે. માટે સધવાપણું બતાવવા સૈાભાગ્યવતીનાં ખરાં ચીન્હ તરીકે નાકે દેશાચાલ પ્રમાણે પેહેરવું અને કપાળે દુરથી દેખાય તેવું તીલક કરવું જોઇએ. આ ત્રણે બાબતેા મારી શાણી બેહેનેા યાદ રાખશે એવી ખાત્રી રાખી બેસી જવાની રજા લઉં છું.

નં. ૬.

મંદવાડ અને માંદાની માવજત.

(ભાષણ કર્તા—બેન હીરુ મેાહનલાલ.)

બેહેનેા, આપણામાંની ઘણી બેહેનેા સેહેજ શરીર નરમ થતાં જાણે મંદવાડ આવી પડયેા હેાય તેવી નરમ થઇ પડે છે. અત્રે મુંબાઇ જેવા શેહેરમાં ડાકટરેાની છત સારી છે. તેથી તેઓને ત્યાં જવા જરા પણ ઢીલ કરતી નથી. શ્રીમંતની સાથે દેખા દેખીએ ૧૫ કે ૨૫ ની કમાણી કરનાર પુરૂષની સ્ત્રી પણ તેમ કરે છે અને પેાતાના પુરૂષને હેરાન કરે છે જેનું પરિણામ એ આવે છે કે વગર છુટકે દવા ઉપરજ રેહેવું પડે છે. (દવા વગર એક દીવસ પણ ચાલતું નથી.) બેહેનેા, આ રીતે જો આપણી સ્થીતી હેાય અને ઘરમાં પડી રેહેતાં હેાઇએ ને પતીને ખર્ચ નકામું કરાવતાં હેાઇએ તેા પુરૂષને આપણા તરફનું જે સુખ આપવાનું તે તેા રહ્યું પણ ઉલટાં દુખ રૂપ થઇ પડીએ. મને તેા લાગે છે કે આપણી તેવી રીત અને અ-

જ્ઞાનતાવાળી હઠીલાઇથીજ પુરૂષો આગળ હલકાં થઇ પડીએ છીએ. બેહેનો, આપણો દરજ્જો સુધારવાનું કામ આપણુંજ છે.

પ્રથમ તો આપણે સાંભળી ચુક્યાં તેવી રીતે નીયમસર કામ કરી આરોગ્ય રેહેવું જેથી ઘરના માણુસોની બરદાસ રાખવા સાવધાન રહી શકાય. કર્મ યોગે શરીર નરમ થતાં શરૂઆતમાંજ તાત્કાલીક ઉપાયો કરી લેવા જોઇએ. જેમ કપડું જરા ફાટતાં ન સાંધી લઇએ તો પછી તે કપડું સાંધવાના કામનું પણ રેહેતું નથી અને નકામું જાય છે. તેમ શરીર માટે તરત ઉપાય ન કરીએ તો પછી બહુ ભારે ઉપાયો પણ ઘણી વખત ફોગટ જાય છે અને નિરાશ થવું પડે છે માટે આપણી બેહેનોએ પોતાના માટે અને પોતાના કુટુંબની રક્ષાને માટે તાત્કાલીક ઉપાયો શું છે તેનું જ્ઞાન ધરાવવું જોઇએ છે, અને જેમ બને તેમ તેવા તાત્કાલીક ઉપાયોથી આરોગ્ય રેહેવું જોઇએ. (તેમ ગંભીર અને અસાધ્ય રોગો માટે સારા ખાત્રીવાળા વૈદ્ય કે ડાક્ટરની મદદ પણ તરત લેવી જોઇએ.) ઘરમાં સ્વચ્છતા રાખવી, સારી હવા લેવી, સારી હવાવાળા ઘરોમાં રેહેવું, તે એક રીતે રોગને આવતાંજ અટકાવવા જેવું છે તેજ રીતે માંદા પડયા બાદ પાચન થાય તેટલોજ ખોરાક લેવો. બીછાનાં નરમ અને સ્વચ્છ રાખવાં, ચાદરો વખતો વખત બદલવી, દરદીની આસપાસ વસ્તુઓની કે માણુસોની બહુ ભીડ ન રાખવી, દરદીને નાહિંમત ન કરવો, તેવી વાતો તેની નજદીક ન કરવી, તેને હિંમત આવે અને દરદ તરફનું ધ્યાન ભુલી જાય અને આનંદમાં રેહે તેવા વાતો કરવી, ધર્મ ધ્યાન અને ધર્મ કથા તરફજ તેનું વલણ રખાવવું, આવી બાબતોથી તે દરદીનું અરધું દરદ તો સેહેજમાં ઓછુ થઇ જાય છે. (રોગને ઓછો કરવા માટે આત્મબળવાળાઓ માટે ભાઇ લાલનની આંતર વૈદ્ય નામની બુક બહુ મદદ કરે તેવી છે.) ઘણું માંદુ તો તે રોગમાંને રોગમાં મન ભરાવી રાખવાથી થવાય છે માટે તેના તરફ ઓછું મન રાખવું, પણ બીજા ઉપચારો તો અવશ્ય કરવા. તાત્કાલીક ઉપાયોમાં દરેક બેહેને " ઘરવૈદું ", જાણવું જોઇએ અને તે માટે આશા રાખું

છું કે કોઇ અનુભવી બ્હેન શાળાને સમજાવવા પ્રયત્ન કરશે અથવા કોઇ સારા વૈદ કે ડાક્ટર તરફથી આ શાળામાં શિક્ષણ મળે તેવી શાળાના અધીકારીઓ ગોઠવણ કરશે તો વધુ લાભ થશે.

બેહેનો, આપણે કેટલીક વખત ગંભીર રોગો આપણી મુર્ખતાએ ઉભા કરીએ છીએ જેવી રીતે કે, બહુ રડવાથી, વગર વિચારે છાતીઓ કુટી નાંખવાથી. બહુ ઉદાસ રહેવાથી, અને કજીઆ કંકાસ કરવાથી, રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. પરિણામે આપણે નકામા જણાઇ છેવટે પતિનો પ્રેમ પણ દુર કરીએ છીએ અને પતિને (ઇચ્છાએ કે વગર ઇચ્છાએ) બીજી કરવી પડે છે. અને હાથે કરી મોટું દુઃખ વોહોરી લેઇએ છીએ. શું આ વાતનો અનુભવ ઘરના કે પાડોશીના દાખલાથી આપણને થતો નથી? થાય છે અરે, કેટલીક વખતે તો મોટી ફજેતીઓ થાય છે. ત્યારે "સ્ત્રીની મતિ પાનીએ" એમ ન રાખતાં દરેક કામમાં ભવિષ્ય તરફ લંબાણ વિચાર કરી પોતાનું અને ખાસ કરી પોતાના પતિનું હિત થતું હોય તેમ વર્તવું તેજ આર્ય અને સુશીલ બેહેનોનું ભુષણ છે.

બેહેનો, આપણે માથે પુરૂષો કરતાં ઓછી ફરજ નથી. ખરૂં કહીએ તો તેઓ કરતાં વધુ છે. આપણા બાળકોને આરોગ્ય રાખવાં, નીતિયુકત કેળવણીથી કેળવવાં, આ શું ઓછું કામ છે? અને જો તે માટે આપણે બેદરકાર અથવા અજ્ઞાન રહીએ તો આપણાં બચ્ચાં આપણા અને આપણા કુળની આબરૂ વધારી શકે તેવા કયાંથી થાય? ગુરૂ પાસે શીખવા તો પાંચ છ વરસ થયા પછી જવાય છે પણ શરૂઆતનું શિક્ષણ, માતાના વિચારો, અને આચાર ઉપરથીજ બાળક મેળવે છે, અને તે બાળકના મગજને મજબુત અસર કરનાર નીવડે છે. તેથી આપણા વિચારો, અને વર્તન, ઘણાજ ઉંચા પ્રકારનાં રાખવાં જોઇએ. અને તે બધું આપણે સાવચેત રહીએ તોજ બને, તે માટે સાંભળ્યું ન સાંભળ્યું ન કરતાં ચીવટ રાખી જરૂર આચારમાં લાવશો. આટલું બોલી મારૂં બોલવું સમાપ્ત કરી બેસી જવા રજા લઉં છું.

નં૦ ૭.

"કેળવણી."

(ભાષણ કર્ત્તા—સૈા. મણીબાઈ.)

બ્હેનેા, હું આજે જે વિષય ઉપર બેાલવા ઇચ્છા રાખું છું, તે કેળવણી છે. બ્હેનેા, જેવી રીતે એકજ વસ્તુનેા ઘણી વખત ઉપયેાગ કરવાથી આખર તે અણગમી થાય છે, તેવીજ રીતે આ વિષય દરેક ઠેકાણે ચર્ચાતેા હેાવાથી આપને કદાચ કંટાળેા આવશે. પરંતુ બ્હેનેા, જેવી રીતે પતિ પત્નિના નિર્મળ પ્રેમનું જન્મારા સુધી વર્ણન કરવાથી પણ અણગમેા થાય નહી, તેવી રીતે આપણા મન રૂપી પતીનું કેળવણી રૂપી સતી સાથે જોડું બંધાયા પછી તેનું વર્ણન લાખેા વાર સાંભળવાથી કંટાળેા આવે એમ હું ધારતી નથી જેથી આશા રાખું છું કે સર્વ બ્હેનેા સાંભળવા તસ્દી લેશેા.

બ્હેનેા, કેળવણી કેટલી ઉપયેાગી છે તે આપ જાણતાં હશેા. કેળવણી સીવાયના માણસમાં અને ઢેારમાં કાંઇ ફરક સમજવેા નહી. અસલના માણસેા એમ સમજે છે કે પુત્રીને ભણાવવાથી તે બગડે છે, છેાકરીઓને કયાં નેાકરી કરવા જવું છે, ને ફલાણાની છેાકરી ભણવાથી વંઠી ગઇ, ઢીંકણાની બગડી ગઇ, આવા બે ચાર દાખલાઓ મુકી દે છે જેથી કરી જે માણસેા પેાતાની પુત્રીને સાધારણ ભણાવતાં હેાય તેઓના વિચાર આવા પ્રત્યક્ષ દાખલાથી ફરી જાય છે, ને પેાતાની પુત્રીને ભણાવવામાં હાની છે એમ સમજી બંધ કરે છે; ખરૂં જેાતાં તેઓના દાખલા જોકે ખરા હેાય છે. પરંતુ બગડવાનું ખરૂં કારણ તેઓ સમજતા નથી એ ચેાકસ છે. કારણ; કેળવણીનેા દેાષ નથી પણ પાત્રતાનેા તથા સંગતનેા દેાષ હેાય છે. બ્હેનેા કહેવત છે કે અધુરેા ઘડેા છલકાય તેવીજ રીતે જો અધુરી કેલવણી

મેળવેલી હોય તોજ માઠાં પરીણામ નીવડે. આ પરથી ભણવાથી છોકરી બગડે છે એમ સમજનારની મોટી મુર્ખાઇ સમજાશે. બ્હેનો, કેલવણી રહીત માણસો પોતાના સંસારની ધુળધાણી કરી નાંખે છે કારણ તેઓ પાસે પોતાનો પરીવાર સુધારવાને જરા પણ સાધન ન હોવાથી તે કમનશીબ પરીવાર દરેક પ્રકારનાં દુખો ભોગવી આયુષ્યનો અંત લાવે છે.

બ્હેનો, આ ઉપરથી વિચાર કરો કે કેળવણીથી કેટલા બધા ફાયદા છે ને બ્હેનો, આપણા હાથમાં તો શ્રી જૈન માંગરોળ સભા રૂપી સંસ્થા ખરેખર એક કેળવણીની ખાણુજ આવેલી છે તો પછી આપણા જેવાંએ તેનો લાભ અવશ્ય લેવો જોઇએ છે.

બ્હેનો આવા પરોપકારી ગૃહસ્થોની ઉદારતાનાં વખાણ કરવાને કયા શબ્દો વાપરવા તે શોધવા મને મુશ્કેલ લાગે છે. માટે બ્હેનો, આટલેથીજ બંધ કરી બેસી જવાની રજા માગવા વિનંતી કરૂ છું.

બ્હેનો, તે પેહલાં હું આપને જણાવવા ઇચ્છા રાખું છું કે, મેં મારી શકિત પ્રમાણે ભાવગુણમાળા નામની બુક સર્વ બ્હેનોને ભેટ આપવા માટે બનાવેલી છે તો તે કૃપા કરી સ્વીકારશો. એવી આશા રાખી મારૂં વિવેચન સમાપ્ત કરૂં છું.

તમ હો --

તમારે સંસારમાં ગૃહીણી તરીકે, શ્રાવિકા તરીકે અને સ્રી તરીકે માનીતા થવું હોય તો વાંચો નીચેના પુસ્તકો:—

શ્રાવિકા ભૂષણ અલંકાર ૧ લો.	૦-૧૨-૦
,, ,, ૨ જો.	૧—૦—૦
,, ,, ૩ જો.	૧—૦—૦
,, ,, ૪ થો.	૧—૪—૦
જૈનન સતિ મંડળ ભાગ ૧ લો.	૧—૪—૦
,, ભાગ ૨ જો.	૧—૦—૦
શ્રાવિકા સુબોધ દર્પણ.	૦—૧૨—૦
શ્રાવક સંસાર.	૦—૧૨—૦
જૈન ગરબાવળી.	૦—૨—૬
શ્રાવિકા શિક્ષણ રહસ્ય.	૦—૬—૬
ગહુંલી સંગ્રહ.	૦—૨—૦
આનંદ રત્નાવલી. (કન્યા વિક્રય નિષેધ)	૦—૨—૬

મળવાનું ઠેકાણું:—શ્રી જૈન વિદ્યા પ્રસારક વર્ગ, પાલીતાણા.

શા. મેઘજી હીરજીની કંપની.

પાયધોણી—મુંબઈ.

. . . . . નારજ ઉમેદવારો
કરી શકે છે, અને ... આપવામાં કંઇ પણ પ્રતિબંધ રાખવામાં આવ્યો નથી બલકે ભલામણ છે કે કોઇ પણ સુજ્ઞ આર્ય મહીલાએ તેવા વખતે પોતાના જ્ઞાનનો લાભ આપવાને જરા પણ વખત ગુમાવવો નહી.

આ પુસ્તક સ્ત્રી સમાજને કેટલું ઉપયોગી છે તે દરેકે વાંચીનેજ નીર્ણય કરવો તે સાથે તેમાં સમાયેલી બાબતો સાથે આર્યાવર્તના ખરા સુધારાનો સબંધ સ્ત્રીઓ સાથે કેટલો છે તેનું જેટલા અંશે સત્યપણું જણાય તે પ્રમાણે દરેક મહિલાએ, પછી તે કુંવારી બાળા હોય, યુવાન સ્ત્રી હોય, કે ઘરડી ડોશી હોય, તેઓ પોતે પોતાની ફરજ સમજી ગ્રહણી તરીકેના ખરા પદને લાયક થવાને પ્રયત્નવાન થવું એમ ભલામણ છે.

આવા બીજાં પુસ્તકો પ્રગટ કરી શકાય તે માટે આ પુસ્તકની કીંમત રાખવામાં આવી છે. (ઇનામ માટે ખરીદ કરનારને અડધી કીંમતે આપવામાં આવશે) માટે દરેક સ્થલે કન્યા અને સ્ત્રી શાળામાં નામ આપવાને જેઓથી બને તેઓએ ગોઠવણ જરૂર કરવી.

વિરસવંત ૨૪૩૫
પ્રથમ શ્રાવણ સુદ
અષ્ટમી.

લી૦ શેવક,
લલ્લુભાઇ કરમચંદ દલાલ.
ઓ૦ આ૦ સેક્રેટરી.